Mams (Kehamilan)
Artikel

Ini Tips dan Cara Bedrest yang Benar untuk Ibu Hamil

MAR 29, 2021

Bila dokter menemukan masalah yang berisiko pada kehamilan Mam, terkadang Mam akan diminta untuk menjalani bed rest. Salah satu tipsnya yaitu bekerja dari rumah

Tujuan bed rest adalah agar kondisi tubuh ibu hamil membaik dan kembali optimal untuk mendukung pertumbuhan janin

Tes USG kehamilan memiliki peranan penting dalam memantau kondisi kehamilan. Melalui pemeriksaan dengan alat USG inilah dokter dapat mendeteksi potensi gangguan atau abnormalitas pada kehamilan Mam. Bila dokter menemukan masalah yang berisiko pada kehamilan Mam, terkadang Mam akan diminta untuk menjalani bed rest. Biasanya, dokter baru melakukan pemeriksaan USG kehamilan setelah sebelumnya Mam mengalami gejala tertentu, misalnya pendarahan, yang menandakan adanya risiko komplikasi pada kehamilan.

Menurut Dr. dr. Dwiana Ocviyanti, Sp.OG(K), staf pengajar Departemen Obstetri dan Ginekologi FKUI/RSUPN Cipto Mangunkusumo, Jakarta. Tujuan bed rest adalah agar kondisi tubuh ibu hamil membaik dan kembali optimal untuk mendukung pertumbuhan janin. Selama Mam beristirahat, energi tubuh akan dihemat sehingga aliran darah ke rahim dapat mengalir lancar. Selain itu, bed rest juga dapat mencegah gangguan pada kehamilan memburuk sehingga kehamilan dapat terus dipertahankan.

Beberapa kondisi yang mendorong dokter mewajibkan ibu hamil bed rest di antaranya:

- Ancaman keguguran
- Kehamilan bayi kembar
- Pendarahan di dalam rahim
- Plasenta previa
- Hipertensi, berpotensi menyebabkan preeklampsia
- Preeklampsia
- Ketuban pecah sebelum waktunya

Sebelum meminta Mam untuk bed rest, dokter akan melakukan sejumlah pemeriksaan selain USG kehamilan. Pemeriksaan yang dilakukan mulai dari tes fisik, darah, urine, hingga memeriksa riwayat kesehatan serta riwayat penyakit keluarga Mam. Jenis bed rest yang

diperintahkan oleh dokter pun beragam, mulai dari bed rest ringan hingga bed rest total.

Terkadang, bed rest yang terlalu lama justru bisa membuat Mam stres, lho. Nah, agar Mam tidak mengalaminya, ini sejumlah cara bedrest yang benar untuk ibu hamil yang bisa Mam terapkan:

Berbaring menyamping

Mam yang harus bed rest total akan menghabiskan sebagian besar waktunya berbaring di tempat tidur. Posisi berbaring paling nyaman bagi ibu hamil adalah berbaring menyamping. Letakkan bantal di bawah kepala, di bawah perut, di belakang punggung, dan di antara kedua lutut untuk membuat Mam lebih nyaman. Posisi ini juga dianggap lebih baik dibandingkan tidur telentang karena dapat memperlancar aliran darah ke janin.

Siapkan hiburan

Agar tidak bosan selama berbaring di tempat tidur, siapkan beberapa jenis hiburan di samping tempat tidur. Misalnya, stok majalah atau buku bacaan, koleksi film, gadget atau ponsel agar dapat mengobrol dengan teman dan keluarga kapan pun.

Baca Juga: Risiko yang Perlu Diperhatikan Ibu Hamil Usia di atas 35 Tahun

Bekerja dari rumah

Bagi ibu hamil yang terbiasa sibuk, bekerja dari rumah bisa menjadi alternatif kegiatan selama bed rest. Tentu saja, bekerja yang dimaksud tidak menuntut aktivitas fisik yang melelahkan dan bisa dikerjakan di tempat tidur. Misalnya, Mam bisa membalas email lewat laptop, menulis laporan, atau menganalisis data-data.

Berdandan

Meskipun salah satu cara bedrest yang benar untuk ibu hamil adalah harus berbaring di tempat tidur setiap hari selama berjam-jam, bukan berarti Mam tidak boleh tampil cantik, lho. Untuk membangun mood yang positif, tak ada salahnya bila setiap hari Mam melakukan perawatan kecantikan dan berdandan. Sesekali, kenakan juga pakaian yang rapi dan cantik daripada mengenakan piyama atau baju rumah.

Mendapatkan “vonis” harus bed rest dari dokter saat hamil memang dapat membuat Mam khawatir. Namun, selama Mam mengikuti cara bedrest yang benar untuk ibu hamil, kondisi kehamilan pun dapat berangsur membaik Selamat beristirahat ya, Mam.

Bagikan sekarang



